



みんなのけんこうガイド

※各保健センターへのお問い合わせは午前8時30分からです。

★本庄市保健センター ☎2003
児玉保健センター ☎5540
※児玉保健センターは不在の場合もあります。
事前に電話でお問い合わせください。

●乳幼児健康診査・健康相談

【受付時間】 ☆印…午前9時30分～10時、★印…午後1時～1時30分

※対象者には通知します。

| 内 容 | 対象となる人（お住まいの地域） | 日 程 | 会 場 |
|--------------|-----------------------|----------|-----------|
| ★3～4か月児健康診査 | 平成22年9月生まれ（本庄地域） | 1月26日(水) | 本庄市保健センター |
| | 平成22年8月～9月生まれ（児玉地域） | 1月20日(水) | 児玉保健センター |
| ☆9～10か月児健康相談 | 平成22年3月生まれ（市内全域） | 1月26日(水) | 本庄市保健センター |
| ★1歳6か月児健康診査 | 平成21年6月生まれ（本庄地域） | 1月24日(月) | 本庄市保健センター |
| | 平成21年5月～6月生まれ（児玉地域） | 1月19日(水) | 児玉保健センター |
| ☆2歳児健康相談 | 平成20年12月生まれ（市内全域） | 1月25日(火) | 本庄市保健センター |
| ★3歳児健康診査 | 平成19年12月生まれ（本庄地域） | 1月25日(火) | 本庄市保健センター |
| | 平成19年11月～12月生まれ（児玉地域） | 1月18日(火) | 児玉保健センター |

●育児相談・学級

【会場】 児玉保健センター

※電話による育児相談は随時受け付けています。各相談・教室の予約は、本庄市保健センター(☎2003)へ。

| 内 容 | 対象となる人 | 日 時 | その他 | |
|---------------------------|-----------------|----------------------------|------------------------|----------------------|
| すくすく相談 (育児・栄養相談、計測) | 相談・計測希望の人 | 1月20日(水) 午前9時30分～11時 | 定員あり。事前に電話予約してください。 | |
| 母乳相談 | 母乳のことで相談がある人 | 2月25日(金) 午前9時30分～11時 | 定員あり。事前に電話予約してください。 | |
| カンガルー広場 (情報交換・友達づくりの場) | 0～2歳児とその保護者 | 1月17日(月) 午前9時30分～正午 | おやつを持ち込みはできません。 | |
| おや親タマゴ | マタニティ エクササイズ | これからママになる人 会場:本庄市保健センター | 2月9日(水) 午前10時～正午 | 先着20人。事前に電話予約してください。 |
| | 母乳・沐浴 | これからママ・パパになる人 | 1月15日(土) 午前9時30分～正午 | 先着20組。事前に電話予約してください。 |

◆コアラクラスのお知らせ

【会場】 児玉保健センター

※先着15組、1回ごとの参加もできます。予約は、1月17日(月)から電話で本庄市保健センター(☎2003)へ。

| 内 容 | 対象となる人 | 日 時 | 用 意 |
|------------------------------|----------------|-------------------|------------------|
| 親子ふれあい体操 | 1～1歳4か月児とその保護者 | 2月2日(水) 午前10時～正午 | 運動のできる服装、飲み物、タオル |
| 心やことばの育ちについて | | 2月9日(水) 午前10時～正午 | |
| からだの発達について | | 2月17日(水) 午前10時～正午 | |
| こどもの成長に欠かせない食事とは (調理実習あり) | | 2月24日(水) 午前10時～正午 | エプロン、三角巾、おんぶひも |



骨粗しょう症検診のお知らせ

超音波によるかかとの骨密度を測定します。

また、当日は結果説明及び必要な人に対して医師の指導を行います。

①本庄市保健センター会場

日程 2月15日(火)～17日(木)

②児玉保健センター会場

日程 2月14日(月)

《①②共通》

受付時間 午後1時～2時

対象 30歳から70歳までの市

内在住の女性

定員 各日90人(先着順)

料金 無料

※申し込みは、1月21日(金)から電話又は直接窓口へ(両会場どちらでも受け付けします。)

ださい。(お持ちでない人は保健センターまで)



1. めまい

頭の位置によって起こる良性発作性頭位めまいと、脳血管障害（脳梗塞や椎骨脳底動脈循環不全）の原因が多く、内耳障害によるめまい（メニエール病、前庭神経炎）の割合は少なくなる。

2. 慢性中耳炎

子どもの時からあり、両側の場合、難聴のため補聴器が必要。また耳漏は、感染を繰り返し、薬剤耐性菌感染のため長期の治療が必要で、耳周囲の骨に感染する合併症（錐体尖炎、乳様突起炎）を起すこともある。

3. 耳鳴

年とともに老人性難聴が進み、それにより耳鳴が生じ、内耳障害では耳で鳴り、脳内の聴覚経路の障害では頭で鳴る。ともに治りにくい。

《治療法》

- a 薬剤治療―精神安定剤、抗不安剤、ビタミン剤、血管拡張剤、代謝改善剤
- b 局部麻酔剤の動脈内投与（キシロカイン）
- c 鼓室内（鼓膜内）への薬物投与―キシロカイン、副腎皮質ホルモン
- d マスカー療法―補聴器の形の専用具のイヤホーンを耳

に付け、耳鳴の周波数に近い心地よい音を聞かせると耳鳴を打ち消す。また、イヤホーンでラジオの音楽を聞いてもよい。

e 心理療法

4. 慢性副鼻腔炎

長く続くのどにまつわる後鼻漏のため、副鼻腔気管支炎を起し咳と痰の原因となり、また、後鼻漏の誤嚥から嚥下性肺炎を起す危険がある。治療は、マクロライド抗生物質の少量長期服用と、ときに鼻内内視鏡手術。

5. 鼻出血

鼻の真ん中の前壁（鼻中隔）は、血管が網の目のようになっているので、そこからの出血が多いが、色々の病気（高血圧、心臓病、肝疾患、糖尿病）と抗凝固剤（ワーファリン）服用者は鼻粘膜及び血管がもろくなり、鼻腔深部上後部、下鼻道側壁から大量の鼻出血が起こり、鼻腔内に止血ガーゼをつめ、鼻の後部に血液が口に回らないように止血バルーン（風船）を入れるため、入院が必要のことがある。

6. 嗅覚障害

加齢により嗅覚機能は低下するが、近年、パーキンソン病（不随意運動）、アルツハイ

マー病（認知症）の初期に嗅覚障害が生じる。

7. 嚙声（声がれ）

老化で声帯の委縮、発声時の声帯の閉鎖不全、肺活量の減少で声がれが起こるが、特に喉頭がん、甲状腺がん、肺がん、大動脈瘤、声帯ポリープ、脳血管障害でも起こる。

8. 味覚障害

最近、70歳以上の高齢者の味覚障害の原因の34%が、薬剤性であるとの報告がある。薬剤が亜鉛の吸収を阻害しているため、内服中は亜鉛製剤か亜鉛を多く含んだ食物を取る必要がある。

9. 補聴器

よく孫、子どもより耳が遠くなったねと言われたら正常より30%ぐらい難聴になっており、40%悪くなると小さい声は聞こえないので補聴器を付けるか大声で話してもらおう。50%難聴になったら補聴器を付けないと普通会話はできない。

高齢化社会を迎え、難聴はコミュニケーション障害のみならず社会的孤立を招き、老人性うつや認知症の原因となつています。補聴器購入は、耳鼻咽喉科医と補聴器販売店に相談してください。

休日急患の診療

●本庄市児玉郡医師会立本庄市休日急患診療所

（本庄市保健センター内 ☎ 33322）

診療時間 午前9時～正午、午後1時～4時、午後7時～10時

診療科目 内科系疾患

※健康保険証を持参してください。

●在宅当番医療機関

診療は午前中のみです。当番医は変更になる場合もありますので、確認してからお出かけください。

| | | | |
|----------|--------|--------|---------|
| 1月9日(日) | 昭和産婦人科 | 駅南1丁目 | ☎ 22025 |
| 1月10日(祝) | 高山整形外科 | 見福2丁目 | ☎ 23245 |
| 1月16日(日) | 田所医院 | けや木1丁目 | ☎ 23445 |
| 1月23日(日) | 辻クリニック | 上里町七本木 | ☎ 31116 |
| 1月30日(日) | 寺坂医院 | 西富田 | ☎ 23343 |
| 2月6日(日) | 中沢皮膚科 | 東台2丁目 | ☎ 21112 |

ご利用ください！小児救急電話相談「#8000」

休日や夜間のお子さんの急病時にご利用ください。県内であれば、ブッシュ回線の電話や携帯電話から「#8000」を押すとつながります。

（相談料無料・通話料利用者負担）

受付時間

- ・月曜日～土曜日 午後7時～11時
- ・日曜日、祝日、年末年始 午前9時～午後11時

★119番は、緊急時（火災やけが人など）の受付専用電話番号です。夜間など、時間外に診療可能な病院については、児玉郡市広域消防本部指令課（☎ 241119）でご案内していますので、ご利用ください。ただし、診療科目によっては、県外や児玉郡市以外の病院をご案内する場合があります。